



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungsaufgaben geschickt lösen können
Niveau A	Ich kann verschiedene, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben lösen.
Niveau B	Ich kann verschiedene, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben gut lösen.
Niveau C	Ich kann verschiedene, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben sehr gut lösen.



Koordinationsparcours II

- Aufgabe und Durchführung** Die/Der Lernende löst die verschiedenen Bewegungsaufgaben eines Koordinationsparcours und versucht dabei, ihr/sein bestmögliches Resultat zu erreichen.
- Bewertung/ Anforderung**
- Niveau A:*
Die/Der Lernende erzielt 15 Punkte.
- Niveau B:*
Der/Die Lernende erzielt 28 Punkte.
- Niveau C:*
Der/Die Lernende erzielt 45 Punkte.
- Beobachtungspunkte**
1. *Posten:*
Es muss gewährleistet sein, dass die Augen wirklich verbunden sind. Bei sprunghaften Lernenden können auch zusätzliche Sprünge vereinbart werden.
2. *Posten:*
Der Wurf-Shuttle muss beim Korken gefasst werden und darf vor dem Wurf nicht "zusammengeknüllt" werden.
3. *Posten:*
Zeit wird gestoppt, wenn
- ein anderer Körperteil als das Standbein den Boden berührt
 - der Fuss des angewinkelten Beines die Kniekehle verlässt
 - die Hände hinter dem Rücken ihre Position verlassen
 - die Augen geöffnet werden
 - das Standbein den Kontakt zum Boden verliert.
 - das Standbein den Gymnastikreifen berührt
4. *Posten:*
Die Testperson steht in hüftbreiter Fussstellung mit durchgestreckten Knien und aufrechtem Oberkörper auf der umgedrehten Langbank und prellt einen Gymnastikball auf den Boden. Verliert die Versuchsperson den Ball, wird ihr sofort ein anderer gereicht.

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

1. Posten „5er-Hupf blind“:

«Versucht, mit 5 beidbeinig ausgeführten Sprüngen (Froschhüpfen) möglichst genau 9m zurückzulegen. Gemessen wird der Abstand von euren Fersen bis zur Ziellinie. Ihr springt dabei mit verbundenen Augen, also blind. Dabei zählt der beste von maximal 3 Versuchen.»

2. Posten: "Badminton-Shuttle-Weitwurf":

«Versucht, den Shuttle so weit als möglich zu werfen. Ihr dürft maximal zwei Meter Anlauf nehmen. Ihr werft dreimal mit dem linken und dreimal mit dem rechten Arm. Die beiden weitesten Versuche zählen und werden addiert.»

3. Posten „Einbeinstand“:

«Sie stehen einbeinig im Reifen, verschränken ihre Arme hinter ihrem Rücken und positionieren den zweiten Fuss in der Kniekehle des Standbeins. Nun wird die Zeit gestoppt. Nach 10 Sekunden schliessen Sie auf das entsprechende Signal ihre Augen. Nach weiteren 10 Sekunden legen Sie ihren Kopf so weit als möglich in den Nacken. Sobald Sie den Einbeinstand verlassen, ist der Versuch beendet. Anschliessend wiederholen Sie den Versuch mit dem anderen Bein.»

4. Posten „Ball prellen“:

«Die Testperson soll auf der umgedrehten Bank stehend einen Gymnastikball innerhalb von 30 Sekunden möglichst oft auf den Boden prellen. Der Ball muss dabei mindestens bis Hüfthöhe hochspringen.»

Aufbau

Es empfiehlt sich, die Posten im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn aufzustellen. Für den ersten Posten kann das Volleyfeld genutzt werden.

Material

2-3 Tücher resp. 2-3 Augenbinden, Badminton-Shuttles, 3 Gymnastikbälle, 2 Markierungskegel, 1 Langbank, 2 Messbänder, Klebband, 3 Reifen, 3 Stoppuhren

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	1 Lektion à 45 Min. (mit Aufwärmen und Erklärung der verschiedenen Posten)
Organisation	Der Parcours wird in 2er-, 3er- oder 4ergruppen (je nach Klassengrösse) absolviert. Dabei stoppen/ messen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig und halten die Resultate auf dem entsprechenden Blatt fest. Nach jeweils 5 Minuten folgt der Postenwechsel.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Lehrperson muss sicherstellen, dass keine Betrugsversuche stattfinden, die Bewegungsaufgaben regelkonform ausgeführt werden. Der Posten 3 (Einbeinstand) sollte von der Lehrperson angeleitet und gestoppt werden. Die Bewertungstabelle beim Posten 2 muss eventuell angepasst werden, da je nach Shuttle-Marke bessere oder schlechtere Resultate möglich sind. Die Wertungstabelle wurde aufgrund von Resultaten von 70 Herren und 30 Damen vorgenommen.

Anhang 1: Wertungstabellen und Postenblatt zu Koordinationsparcours II

Herren

Punkte	5er-Hupf	Shuttle-Weitwurf	Einbeinstand	Ballprellen
15	<5cm	>14.00m	56	75
14	10cm	13.60m	54	72
13	15cm	13.30m	52	68
12	20cm	13.00m	50	64
11	25cm	12.75m	48	60
10	30cm	12.50m	46	56
9	35cm	12.25m	42	52
8	40cm	12.00m	39	48
7	45cm	11.60m	36	44
6	50cm	11.30m	33	40
5	55cm	11.00m	30	38
4	60cm	10.75m	28	36
3	65cm	10.50m	26	34
2	70cm	10.25m	24	32
1	>75cm	10.00m	23	30

Damen

Punkte	5er-Hupf	Shuttle-Weitwurf	Einbeinstand	Ballprellen
15	<10cm	>12m	58	75
14	15cm	11.75m	56	72
13	20cm	11.50m	54	68
12	25cm	11.25m	52	64
11	30cm	11.00m	50	60
10	35cm	10.75m	48	56
9	40cm	10.50m	46	52
8	45cm	10.25m	44	48
7	50cm	10.00m	42	44
6	55cm	9.75m	40	40
5	60cm	9.50m	38	38
4	65cm	9.25m	36	36
3	70cm	9.00m	35	34
2	75cm	8.75m	34	32
1	>80cm	8.50m	32	30

Postenblatt Koordinationsparcours

Name:

Klasse:

Datum:

	Evtl.Zwischenresultate	Bestes Resultat	Punkte
1. 5er-Hupf			
2. Shuttle-Weitwurf			
3. Einbeinstand			
4. Ball prellen			
		Total Punkte:	
		Rang:	